

2016

TREC INICIAL

Centro de Terapia Breve  
Institut RET

Francesc Sorribes

# [EL ABC DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL]

Al igual que todos tipos de terapias cognitivas, la TREC parte del supuesto fundamental de que nuestras emociones depende sobre todo de como interpretamos las cosas que nos suceden, es decir de nuestros juicios acerca de ellas

## ¿Qué es la Terapia Racional Emotiva Conductual?

### SENTIMOS COMO PENSAMOS

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) parte de la premisa de Epícteto (Siglo I d.C.) que *"no son los acontecimientos los que nos perturban, sino nuestra interpretación que hacemos de los mismos"*. Es decir, que nuestra perturbación emocional es debido principalmente a nuestros pensamientos, actitudes, creencias de lo que nos ocurre a nuestro alrededor.

Vamos a ilustrarlo mediante un ejemplo. Imaginemos que despiden a tres vicepresidentes de la misma edad, género y estatus de una misma empresa. El primero se halla en un estado de profunda depresión y desgana por todo. El segundo está muy colérico y con ganas de venganza. Mientras que el tercero a pesar de estar triste y decepcionado se encuentra con ganas de hacer cosas. ¿De qué depende que cada uno reaccione de una manera distinta ante un mismo hecho? De su interpretación con respecto a lo ocurrido.

Así, el primero probablemente estará pensando *"yo sin esta empresa no soy nada, nunca encontraré otra igual, es terrible lo que me ha sucedido"* lo que le llevará a sentirse deprimido y sin ganas de hacer nada más que lamentarse y victimizarse por lo ocurrido. Esa situación le llevará a un pozo sin salida.

El segundo, en su estado colérico estará diciéndose a sí mismo *"Es injusto lo que han hecho conmigo, no lo soporto, no tienen ningún derecho en hacerlo, son despreciables y merecen lo peor"*. Este estado le llevará a mostrarse agresivo, a tener más conflictos y probablemente una úlcera de estómago.

Mientras el tercero que se siente triste y decepcionado, le pasaría por la cabeza *"Es triste lo que me ha pasado y no me gusta pero no es el fin del mundo, además puedo aprovechar el tiempo ahora para hacer aquellas cosas que me gusten"*. Esta actitud le llevará seguramente a estar más activo y buscar nuevas alternativas.

Por tanto, el objetivo de la TREC es la de ayudar a las personas a encontrar nuevos pensamientos alternativos y más constructivos que ayuden a la persona a sentirse mejor, a estar mejor y a conseguir sus objetivos y metas personales.

### EL ABC DE LAS EMOCIONES

La TREC resume bajo las siglas ABC cómo las personas nos perturbamos innecesariamente:

**A - Acontecimiento Activador o Adversidad.** Se trata de cualquier obstáculo, frustración, situación que ha sucedido antes de que la persona se sienta perturbada. Por ejemplo, "he cometido un error importante".

**B - Creencias Irracionales.** Corresponde a aquellos pensamientos que he tenido y que me han causado la alteración emocional. Normalmente son

pensamientos irracionales, es decir, exigentes, rígidos, catastrofistas y alarmantes. Por ejemplo, ante el error he pensado que "soy un inútil, no sirvo para nada, soy un completo desastre, que no debería en absoluto cometer tal error".

**C- Consecuencia emocional y conductual.** Son las emociones insanas y comportamientos destructivos y autoderrotistas que he tenido. Por ejemplo, "ante tal pensamiento de soy un inútil y que no valgo nada por cometer un error me he sentido deprimido y enrabiado, y me he ido a la nevera a comer compulsivamente".

### Resumen

- **A- Acontecimiento Activador o Adversidad** "he cometido un error importante".
- **B- Creencias Irracionales** "soy un inútil, no sirvo para nada, soy un completo desastre, que no debería en absoluto cometer tal error".
- **C- Consecuencia emocional y conductual** "me sentido deprimido y enrabiado y me he ido a la nevera a comer compulsivamente".

### EL CAMBIO DE PENSAMIENTO

El objetivo de la TREC consiste en ayudar a las personas a conseguir pensamientos más racionales y constructivos respecto a los acontecimientos. Un método esencial que utiliza es la **Disputar los pensamientos irracionales (D)** mediante el método científico de análisis racional. Consiste en hacerse una serie de preguntas que permitan a la persona reflexionar sobre sus pensamientos y ponerlos en duda.

Por ejemplo, en la situación anterior la persona podría cuestionarse "¿Es realista pensar que soy un completo inútil, un desastre y que no valgo nada por el hecho de haber cometido un error? ¿Siempre actúo de una manera equivocada y en todos los aspectos?" "¿Dónde está escrito que no pueda fallar en eso? ¿Hay alguna ley que lo prohíba?"

Haciéndose preguntas de este estilo, la persona podrá reflexionar sobre sus pensamientos y encontrar **pensamientos racionales alternativos (E)** que le ayuden, como por ejemplo "Es verdad, que haya cometido un error no me convierte en un completo inútil sino en ser humano falible que se equivoca" "No hay ninguna ley que me prohíba equivocarme, de hecho esta estúpida idea está en mi cabeza que me la impongo yo".

Probablemente, estos nuevos pensamientos harán a la persona sentirse triste y molesta por el error pero no deprimida ni enrabiada. Al sentirse mejor seguramente actuará de otra manera como ver en que se ha equivocado y aprender del error, y no necesitará comer compulsivamente.

Evidentemente, para conseguir este cambio de pensamiento de una manera profunda y duradera uno deberá trabajar y practicar con tenacidad hasta conseguir alcanzarlo. No hay cambio que sea fácil y mágico.